А ведь наши предки обходились без мыла

В деревнях умывались отваром пшеничных отрубей, а также овсяных хлопьев. Такое умывание благотворно воздействует на кожу, особенно сухую и воспаленную после работы на ветру, холоде или жаре. В слегка смоченные ладони насыпьте чайную ложку отрубей и легкими движениями помассируйте смоченное водой лицо. Когда кожа порозовеет, умойтесь теплой водой и промокните лицо махровым полотенцем — кожа станет мягкой, гладкой, эластичной.

Для нежной кожи в старину тоже был свой рецепт умывания: настой из сухих трав — ромашки, подорожника, мяты. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, подержите под крышкой 10 минут. В настой добавьте столовую ложку картофельного крахмала. Лицо протрите полученным желе и через несколько минут ополосните водой.

Как мыть без мыла голову? Наиболее простой способ — смочить волосы простоквашей, а затем смыть ее теплой водой. Волосы очищаются от жира и грязи, становятся мягкими, неломкими. Для мытья головы лучше пользоваться кипяченой водой, добавив немного питьевой соды или нашатырного спирта. Мягкая вода хорошо обезжиривает волосы, не раздражает кожу головы. На такой воде готовят крапивный и березовый настои, которые и без мыла хорошо отмывают волосы.

Чтобы приготовить крапивный настой, свежую крапиву залейте в тазу кипятком, когда вода остынет —, настой готов. Березовый настой лучше делать весной, используя для этого березовый веник с почками. Веник ополосните горячей водой и залейте кипятком. Через полчаса настоем можно мыться. Ополаскивайте волосы настоем липы и ромашки: они благоприятно действуют на кожу головы, препятствуют появлению перхоти. Пропорции приготовления настоя — горсть травы на литр воды.

На Руси было принято мыться в банях квасной гущей. Ею натирали тело, она хорошо очищала кожу. Овсяное жидкое тесто тоже использовали как мыло. Замешивали также тесто на настое липового цвета, полыни, розмарина, ромашки, хмеля.

Тем, кто захочет мыться без мыла, напоминаем, что не следует собирать травы около дорог и в черте города, так как растения впитывают выхлопные газы автомобилей.

Альманах «Звенящие кедры России», №2, 2001

В ПРИРОДЕ ЕСТЬ ВСЁ

"И оказывается, даже в лесу есть все необходимое для нас - и мыло, и зубной порошок, и щетка, и сапожный крем, и духи... Например, толченым древесным углем из костра можно прекрасно чистить зубы. Уголь - не только абразив, но и отличное обеззараживающее средство, уничтожающее бактерии. Лучший уголь для чистки зубов - из липы. А если к углю добавить высушенные и измельченные листья мяты, то ваш зубной порошок будет к тому же не таким черным и куда более приятным на вкус. Кстати, считается, что запах мяты активизирует работу мозга, поэтому студентам в средние века рекомендовали носить на голове во время занятий венки из мяты. В Древнем Риме мятной водой опрыскивали комнаты, а столы натирали листьями мяты, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение. Мятой, заваренной в кипятке, можно также полоскать зубы. Еще одно полоскание для зубов - отвар дубовой коры, который дезинфицирует и укрепляет десны. У вас уже чешутся зубы, но чем их чистить, если щетку вы забыли дома, а до ближайшего сельмага - верст 20, и все лесом? Очень просто. Берете веточку ели, сосны или помягче - липы, осины. С одной стороны палочку расщепите на мелкие части и погните для большей мягкости.

Вот вам и щетка, удобная, мягкая и экологически чистая. А мыло растет чуть ли не на каждом шагу. Это корни мыльнянки (Sapo- naria officinalis), известной многим. Особенно хорошо мылится, дает обильную пену ее корень, высушенный и измельченный. Можно взять и родственную ей хлопушку (Silene) - тоже растение из семейства гвоздичных и тоже с белыми цветками. Можно употреблять вместо мыла и сорняк куколь, и вороний глаз, и внутренность гриба-трутовика, растущего на лиственнице. А корнями зорьки белой (Lychnis alba) вы не только руки вымоете, но и белье постираете. Особенно грязные руки лучше мыть ягодами бузины. Они хорошо отмывают грязь, хоть и не дают пены. А вот мыльных пузырей из лесного мыла не получится... Но для них можно использовать сок стеблей тыквы или огурца. Как видите, мыло здесь отдельно, а пузыри отдельно. Ну, а какие лекарства растут у нас под ногами - на дороге, в лесу, в поле, на болоте - наверняка знают почти все. И куда прикладывать подорожник, а куда мать-и-мачеху, для чего пить ромашку или валериану, рассказывать нет необходимости".